

ENTRAINEMENT

NIVEAU « Loisir & Perfectionnement »

Séance : Nage (24 septembre 2014, Sainte Thècle)

Thème : Techniques d'immersion (Canard)

Objectif de cette séance : Faire une immersion sans effort

Responsable : Dominique

Présentation à sec des techniques d'immersion :

- Présentation des techniques, comment les réaliser, connaître les avantages et inconvénients des méthodes

Échauffement préalable :

- 200 mètres : nage libre
- 300 mètres : PMT à son rythme

NAGE EN TRINÔME (H/F)

- 300 mètres : tractage à trois, le milieu ne fait rien, on change tous les 50 mètres
- Récupération 50 mètres (sur le dos)

TECHNIQUES D'IMMERSION

- Échauffement par une série de Canard : sur 25 mètres et retour
- Mettre plusieurs palets dans l'eau (pas sur la tête de Michèle !) pour faire des points fixes pour pouvoir faire son canard sur le palet
- Idem avec l'aide d'une perche

APNÉE

- Canard, passage dans le cerceau, puis remontée
- Passage dans le cerceau, sans le toucher
- Passage dans le cerceau, en vrillant
- Passage dans le cerceau, puis apnée sur quelques mètres
- Passage dans le cerceau, sans le maillot (non je plaisante !)

JEUX

- Saute moutons

